AUSGABE 57 | 2026 Februar & März

# YUMMI MAGAZIN

KOST' NIX

## KARNEVAL WIRD WILD

So schminkst du dich wie ein Raubtier

Empfohlen von Stiftung Lesen

# Es wird sportlich!

**Begleite Team Deutschland bei den Olympischen Winterspielen in Norditalien**

TEAM D

EDEKA

Premium Partner Olympia Team Deutschland

DAS KOCHBUCH VON EDEKA

# Schnelle Küche, großer Geschmack

**JETZT ERHÄLTLICH**

In allen teilnehmenden EDEKA-Märkten und im Buchhandel

Wir ♥ Lebensmittel.

EDEKA

**ALLES NUR EIN KARNEVALSSTREICH?**
Anna und Ben sind die Hauptfiguren im YUMMI Podcast, den du dir kostenlos im Internet anhören kannst. In Folge #272 „Berliner, Pfannkuchen, Krapfen und die Frage, wie es richtig heißt" feiern sie mit Bahar Karneval in Köln. Beim Rosenmontagszug entdecken sie in ihrer Tüte voller Karnevals-Leckerbissen plötzlich eine freche Nachricht. Was hat es damit auf sich? Wird ihnen etwa ein Streich gespielt?

# Die Spannung steigt

Jetzt geht es los: Die Olympischen Winterspiele starten! Ab **Seite 6** reisen wir nach Norditalien und verraten, was diese Bergregion mit ihren verschneiten Gipfeln so besonders macht. Außerdem lernen wir drei Team D Athletinnen kennen. Wissenschaftlich wird es ab **Seite 16.** Hier zeigen wir dir, wie ein Regenbogen entsteht und wie du ihn mit einem einfachen Experiment in dein Zimmer holst. Bunt geht es ab **Seite 18** weiter: Wir feiern Karneval im Dschungel! Komm mit und lass dich von unserer tierisch coolen Schminkanleitung inspirieren. Und weil bald Ostern ist: Beginne ab **Seite 26** mit deinem eigenen Rezeptbuch!

**Viel Spaß beim Lesen!**
**Anna und Ben**

FOTO: SHUTTERSTOCK

**S. 18**
GANZ SCHÖN WILD
Karneval macht tierisch viel Spaß!

## YUMMI

### ... SCHMECKT
**04** Pasta gibt es in großer Vielfalt – lerne Formen und Kombinationen kennen
**29** Rezepte für Spaghetti mit Sauce Bolognese, Berliner und Apfel-Pancakes

### ... ERLEBT
**06** Unterwegs in Norditalien: Die Olympischen Winterspiele beginnen
**18** Die Kamelle fliegen durch den Dschungel – es ist Karneval
**26** Ostern steht vor der Tür: Gestalte dein eigenes Rezeptbuch

### ... BEWEGT
**24** Reise nach Kanada, dem zweiten Austragungsort der Fußball-WM!

### ... LERNT
**14** Hermelin: So faszinierend ist das Maskottchen der Olympischen Winterspiele
**16** Entdecke, wie die Farben eines Regenbogens entstehen
**20** YUMMI Podcast Leseabenteuer
**22** So helfen Greifvögel beim nachhaltigen Zitrus-Anbau – EDEKA und WWF zeigen, wie es gelingt

**30** Impressum

**Diese Infos findest du bei den Rezepten**

- **vegetarisch** (ohne Fleisch)
- **vegan** (rein pflanzlich)
- **laktosefrei** (ohne Milchzucker)
- **glutenfrei** (ohne Klebereiweiß)

# Power auf dem Teller

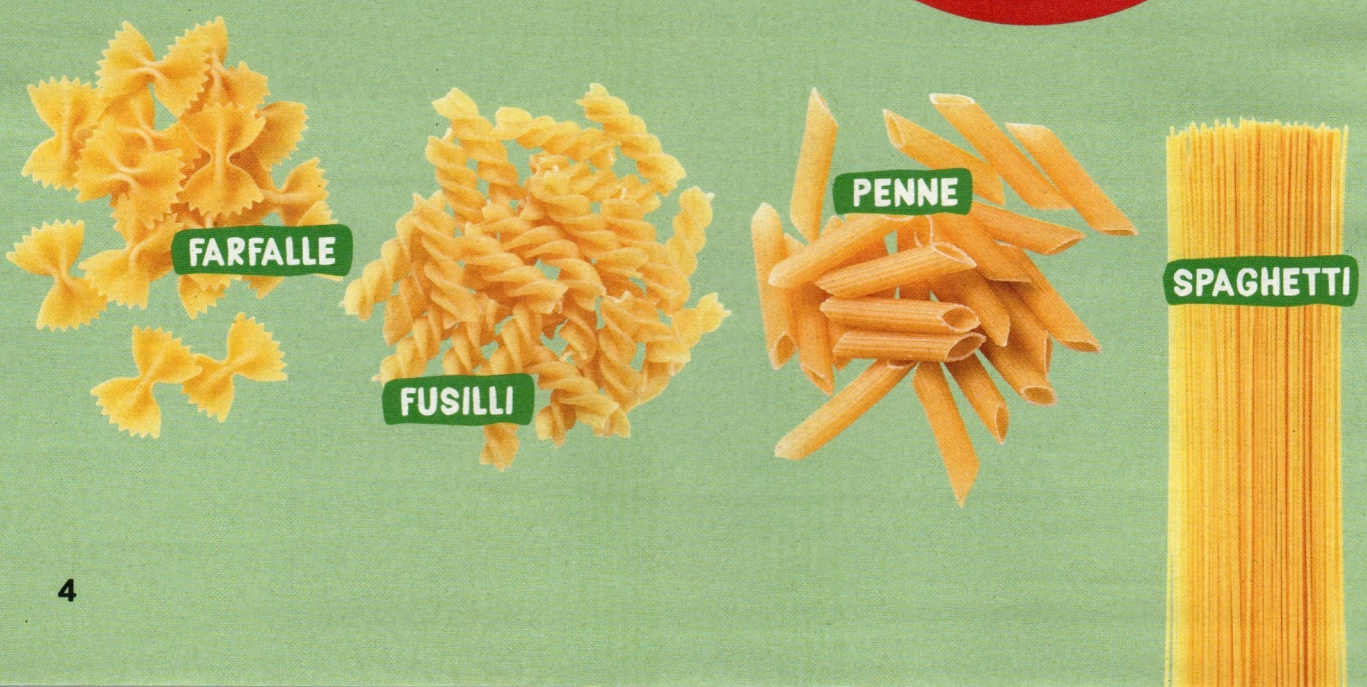
## ALLE LIEBEN PASTA!

Pasta ist lecker, liefert Energie und schmeckt in vielen verschiedenen Varianten. Kein Wunder also, dass Nudeln so beliebt sind. Sie sind schnell gekocht, lassen sich gut vorbereiten und bringen eine tolle Vielfalt auf den Teller. Schau dir mal die unterschiedlichen Formen an: Spaghetti sehen aus wie Schnüre, Fusilli wie kleine Spiralen. Es gibt Röhren, Schleifchen und viele mehr. Zu jeder Nudelsorte gibt es die passende Sauce. Welche? Komm mit auf eine kleine Nudel-Entdeckungstour!

KURZ ERKLÄRT

**WAS PASST ZU WELCHER SORTE?**

Jede Nudelform hat eine Lieblingskombination: Farfalle, die kleinen Schleifchen, halten mit ihrer gerafften Mitte Erbsen, Gemüsewürfel und leichte Sahnesaucen besonders gut fest. Fusilli sind Spiralen und perfekt für kräftigere Saucen und Pesto, weil sich alles schön in ihren Kringeln sammelt. Penne, die kurzen Röhrchen, fangen stückige Tomaten- und Gemüsesaucen ein und eignen sich gut für Aufläufe. Spaghetti sind lang und glatt – sie schmecken besonders lecker mit eher dünnflüssigen Saucen wie feinem Tomatensugo, Aglio e Olio, also mit Knoblauch und Öl, oder leichten Fischsaucen.




FOTOS: SHUTTERSTOCK, EDEKA; ILLUSTRATIONEN: SHUTTERSTOCK

SPIEL MIT

## Errätst du das Nudelgericht?

**Schau dir die Emojis an und finde heraus, welche Sauce gemeint ist:**

REZEPT-TIPP

## SPAGHETTI MIT SAUCE BOLOGNESE

Das Rezept findest du auf S. 29

**TYPISCH ITALIENISCH**
Die „Spaghettini" von Pasta Rey werden traditionell aus Hartweizengrieß hergestellt und schmecken großartig mit Sauce Bolognese!

## Ran an den Topf

**So kochst du Schritt für Schritt immer perfekte Nudeln:**

**1.** Fülle einen großen Topf mit Wasser und stelle ihn auf den Herd. Warte, bis das Wasser sprudelnd kocht.
**2.** Jetzt kommt eine gute Prise Salz ins Wasser. Danach gibst du die Nudeln hinein und rührst um, damit nichts klebt.
**3.** Lege den Deckel auf den Topf, sodass eine kleine Öffnung bleibt, und koche die Nudeln bei mittlerer Hitze nach Packungsangabe – die Zeit hängt davon ab, wie dick die Nudeln sind. Rühre zwischendurch einmal kurz um.
**4.** Sind die Nudeln gar? Dann vorsichtig in ein Sieb schütten, damit das Wasser abläuft.
**5.** Zurück in den Topf geben und direkt mit deiner Lieblingssauce mischen. Schon hast du perfekte Pasta!

**LASS DIR VON EINER ERWACHSENEN PERSON HELFEN.**

AUFLÖSUNG: CARBONARA, ARRABIATA, BOLOGNESE

TEAM D
EDEKA
Premium Partner
Olympia Team Deutschland

# Auf die Piste!

## JETZT WIRD ES SPORTLICH

Reise mit Team D zu den Olympischen Winterspielen nach Mailand und Cortina d'Ampezzo – mitten hinein ins verschneite Norditalien! Ab dem 6. Februar geht es los: Rund 3.500 Athlet:innen aus über 90 Nationen treten in 16 spannenden Disziplinen gegeneinander an. Mit dabei sind viele Team Deutschland Athlet:innen aus verschiedenen Disziplinen. Sie trainieren monatelang, um in wenigen Sekunden alles zu geben. Was treibt sie an – und wie bleiben sie bei so viel Aufregung fokussiert? Wenn auch du für sportlichen Nervenkitzel sorgen möchtest, dann starte deine eigenen Winterspiele mit Freund:innen oder Geschwistern! Entdecke unsere Mini-Challenges und eine Anleitung für selbst gebastelte Medaillen. Bereit für Schnee, Spaß und italienische Leckereien? Andiamo!

**HIER GEHT ES LOS**
Die olympische Flamme wurde am 26. November in Olympia in Griechenland entzündet. Sie ist also bereits seit Wochen unterwegs. Am 6. Februar kommt sie in Mailand an und eröffnet die Winterspiele 2026. Mehr Infos dazu auf der rechten Seite.

**PROBIER DOCH MAL!**
Scan den Code und finde viele weitere italienische Team D Rezepte.

REZEPT-TIPP

## ARANCINI MIT SCAMORZA

## Wie entstand das olympische Feuer?

**So begann die lange Reise der Flamme:**

- **Woher kommt die Idee?** Im alten Griechenland fanden die ersten Olympischen Spiele statt. Zu den Spielen wurde ein Feuer angezündet, was für Schutz, Frieden und die Verbindung zu den Göttern stand.
- **Wie wird die Flamme entzündet?** Sie wird traditionell mithilfe eines Spiegels und Sonnenstrahlen entfacht.
- **Was passiert unterwegs?** Die Flamme reist als Fackellauf durch viele Orte – zu Fuß, per Zug, Schiff oder Flugzeug. Im Jahr 2000 wurde sie in Australien sogar drei Minuten unter Wasser durchs Great Barrier Reef transportiert.

FOTO: EDEKA; ILLUSTRATIONEN: SHUTTERSTOCK

## WINTERSPIELE FÜRS KINDERZIMMER

**Egal ob draußen Schnee liegt oder nicht – mit diesen Mini-Disziplinen könnt ihr mit euren Freund:innen euren eigenen Wettkampf starten. Sucht euch dafür einen freien Platz auf dem Boden, räumt Spielsachen aus dem Weg und los geht es!**

- **Eislauf-Parcours:**
  Legt kleine Papierknäuel oder Kuscheltiere für einen Slalom auf den Boden. Dann gleitet ihr in Socken vorsichtig im Zickzack daran vorbei. Achtet auf langsame, saubere Kurven – gewonnen hat, wer den Parcours sicher und elegant schafft, ohne die Papierknäuel und Kuscheltiere zu verschieben.

- **Decken-Bobrennen:**
  Markiert Start und Ziel, zum Beispiel mit zwei Kissen. Schnappt euch eine Decke oder ein Handtuch und breitet es auf dem Boden aus. Eine Person setzt sich als Bobfahrer:in drauf, eine zweite greift die Ecken und zieht den „Bob" bis zur Ziellinie. Dann tauscht ihr die Rollen und fahrt noch einmal. Eine dritte Person stoppt jeweils die Zeit – gewonnen hat das Team mit der schnelleren Zeit.

**WICHTIG: SPIELT NUR AUF EINER AUFGERÄUMTEN FLÄCHE. LAUFT NICHT ZU SCHNELL UND PASST GUT AUFEINANDER AUF. BLEIBT SICHERHEITSHALBER IN DER NÄHE VON ERWACHSENEN.**

TEAM D
EDEKA
Premium Partner
Olympia Team Deutschland

KURZ ERKLÄRT

# BOBFAHREN

**DAS MACHT DIE SPORTART AUS:**
Beim Bobfahren rasen die Athlet:innen in einem aerodynamischen Schlitten mit über 120 Kilometern pro Stunde durch eine vereiste Bahn mit vielen Kurven. Da muss jeder Handgriff sitzen. Der Start ist entscheidend: In Sekundenbruchteilen schieben die Sportler:innen den Bob an und springen hinein, schon eine Zehntelsekunde kann den Ausschlag geben. Im Zweierbob ist klar, wer was macht: Laura Nolte lenkt den Bob als Pilotin mit zwei Lenkseilen im Schlitten. Deborah Levi sorgt dafür, dass der Bob Tempo aufnimmt. Außerdem braucht das Team am Start eine gute Ausrüstung: Spezielle Schuhe mit vielen Spikes – das sind kleine Metallzähnchen in der Sohle – geben Halt auf dem glatten Eis. Der Bob ist so gebaut, dass er möglichst schnell und stabil fährt.

**ZWEIERBOB**
Der Zweierbob ist 3,20 Meter lang, wiegt 170 Kilogramm und besteht aus einem Vorder- und einem Hinterboot aus glasfaserverstärktem Kunststoff. Damit der Luftwiderstand gering bleibt, ist der Bob ungefähr tropfenförmig gebaut: vorn ein abgerundetes Kopfteil, hinten wird er immer schmaler.

**ANSCHIEBER:IN**
Der oder die Anschieber:in hat am Ende des Bobs zwei Griffe, um den Bob anzutreiben. Nach dem Start springt sie oder er hinten in den Schlitten und macht sich klein.

**PILOT:IN**
Vorn im Bob sitzt der oder die Pilot:in. Sie oder er hält die Steuerseile in der Hand und lenkt das Gefährt. Beim Zweierbob schieben beide Fahrer:innen den Bob an und springen seitlich und von hinten in den Bob hinein.

**KÖNNEN ANNA UND BEN MIT TEAM D MITHALTEN?**
Hör doch mal in den YUMMI Podcast #271 „Wettkampf im Zweierbob" rein!*

* DEN YUMMI PODCAST KÖNNT IHR BEI SPOTIFY, APPLE PODCASTS, AMAZON MUSIC UND ÜBERALL, WO ES PODCASTS GIBT, HÖREN UND ABONNIEREN.

## LAURA NOLTE & DEBORAH LEVI

**ALTER:** 27 und 28 Jahre

**GRÖSSTE ERFOLGE IM ZWEIERBOB:**
- Olympische Winterspiele: Gold in Peking (2022)
- 3 x Weltcup-Gesamtsiege (2023, 2024 & 2025)
- Weltmeisterinnen (2025)

**LIEBLINGSSNACK:** Laura findet die Team D Snack Balls toll. Deborah mag Proteinriegel am liebsten.

# YUMMI fragt

### LAURA, WAS ISST DU MORGENS AM LIEBSTEN, UM ENERGIEVOLL IN DEN TAG ZU STARTEN?

**Laura Nolte:** Morgens gibt es bei mir fast immer Porridge – außer an Wettkampftagen. Ich mische Haferflocken (oder eine Porridge-Mischung) mit heißem Wasser, rühre etwas Proteinpulver ein und toppe alles mit Obst, Joghurt und einem Löffel Cashewmus.

### DEBORAH, WAS ISST DU VOR EINEM WETTKAMPF?

**Deborah Levi:** Etwa drei Stunden vorher esse ich leicht verdauliche, „schnelle" Kohlenhydrate – zum Beispiel ein Brötchen. Das gibt Energie und liegt nicht schwer im Magen. Wenn ich beim Aufwärmen noch Hunger bekomme, esse ich einen Riegel oder ein Stück Banane.

### WAS IST EUER ABSOLUTES LIEBLINGSGERICHT?

**Laura:** Ich liebe Kartoffeln mit Lachs und cremigem Kräuterquark – dazu ein frischer Salat.

**Deborah:** Auch ich bin Fan von Kartoffeln. Am liebsten mag ich Ofenkartoffeln mit Kräuterquark. Mein zweites Lieblingsgericht ist Fufu, ein fester Brei aus Maniok oder Kochbananen. Das lasse ich mir am liebsten von meinem Papa kochen.

**HI, ICH BIN TRIMMY!**

Als Maskottchen des Deutschen Olympischen Sportbunds kann ich es kaum erwarten, die Olympischen Winterspiele zu erleben, und freue mich riesig darauf, unsere Team D Athlet:innen anzufeuern! Wusstest du, dass die Winterspiele zum dritten Mal in Norditalien stattfinden? 1956 war Cortina d'Ampezzo Gastgeber, 2006 Turin – und 2026 kehren sie mit Mailand & Cortina nach Italien zurück.

**ECHT STARK**

Die Team D Brote „DAS PURE" gibt es in zwei Sorten exklusiv bei EDEKA. Sie wurden von Team D Sportler:innen und Food-Expert:innen entwickelt.

FOTOS: VIESTURS LACIS, EDEKA; ILLUSTRATIONEN: SHUTTERSTOCK, DOSB

TEAM D
EDEKA
Premium Partner
Olympia Team Deutschland

KURZ ERKLÄRT

# EISSCHNELLLAUF

### WIE SIEHT DAS GENAU AUS?

Beim Eisschnelllauf flitzen die Sportler:innen auf langen Schlittschuhen mit sehr schmalen Kufen über eine 400-Meter-Eisbahn – so haben sie wenig Widerstand und können besonders schnell übers Eis gleiten. Dabei geht es aber nicht nur um Tempo, sondern auch um Technik: Der Oberkörper bleibt tief, die Arme liegen hinten – so gleiten Eisschnellläufer:innen gleichmäßig und können mit kräftigen Beinschritten (ähnlich wie beim Inlineskaten) schneller werden. Jede Kurve muss sauber gefahren werden, sonst geht wertvolle Zeit verloren. Michelle Uhrig trainiert dafür Ausdauer, starke Beine und ein gutes Gefühl für den richtigen Rhythmus. Im Rennen zählt nämlich jede Hundertstelsekunde. Wer gleichmäßig, konzentriert und mit kräftigen Schritten fährt, hat die besten Chancen auf den Sieg.

## YUMMI fragt

### WIE ERNÄHRST DU DICH, UM FIT ZU BLEIBEN?

**Michelle Uhrig:** Essen ist wichtig für mich. Mit frischem, gesundem Essen fühle ich mich stark und gut. Wenn ich zu wenig esse, werde ich schnell knurrig. Am liebsten esse ich viel Gemüse, dazu Lebensmittel mit Eiweiß, zum Beispiel Joghurt, Eier, Bohnen oder Fisch – und rund ums Training genug Kohlenhydrate wie Brot, Reis oder Nudeln. So habe ich Energie, kann mich gut erholen und bleibe fit.

### BEI ALLER DISZIPLIN: BEI WELCHER NASCHEREI WIRST DU SCHWACH?

Ehrlich? Bei sauren Gummitieren! Denen kann ich einfach nicht widerstehen.

## MICHELLE UHRIG

**ALTER:** 30 Jahre

**GRÖSSTE ERFOLGE:**

- Teilnahme an den Olympischen Winterspielen in Peking (2022) und Pyeongchang (2018)
- 2 x Weltcup-Bronze im Massenstart (2024 & 2025)
- EM-Bronze in der Teamverfolgung (2018)

**LIEBLINGSZUTAT:** frische Kräuter, vor allem Basilikum

**RENNANZUG**
Der Anzug liegt eng an, damit der Wind die Sportler:innen nicht abbremst – auf diese Weise können sie schneller gleiten.

FOTOS: PICTURE ALLIANCE / BEAUTIFUL SPORTS, EDEKA, SHUTTERSTOCK

# 103

**KM/H**

Der niederländische Eisschnelläufer Kjeld Nuis hält den Geschwindigkeitsrekord auf Natureis: Er raste mit unglaublichen 103 km/h über eine zugefrorene Bahn – so schnell wie ein Auto auf der Autobahn!

**SCHLITTSCHUHE**
Die Schlittschuhe haben extralange, superglatte Klingen. So gleiten die Läufer:innen schneller und stabiler über das Eis.

## Deine Siegermedaillen

**Hol dir Gold, Silber und Bronze aufs eigene Treppchen! Mit etwas Pappe, Farbe und Band bastelst du im Handumdrehen deine eigenen Siegermedaillen:**

**Du brauchst:**

- **1** Stück Pappe
- Acrylfarben in Gold, Silber und Bronze
- **1** Pinsel
- **1** langes Stoff- oder Geschenkband
- **1** Klebestift
- **1** Schere

**1** Zeichne mit einem Glas drei gleich große Kreise auf die Pappe. Schneide sie vorsichtig aus – achte darauf, dass die Ränder schön rund sind.

**2** Male jeden Kreis in einer anderen Farbe an – Gold, Silber und Bronze. Trage die Farbe gleichmäßig auf und lass alles gut trocknen, bevor du weitermachst, damit nichts verschmiert.

**3** Schneide für jede Medaille ein Stück Band ab, etwa 40 Zentimeter lang. Klebe das Band an der Rückseite fest. Jetzt kannst du deine Medaillen bei einem Turnier mit Freund:innen vergeben.

TEAM D
EDEKA
Premium Partner
Olympia Team Deutschland

**STARTKLAR**
Warm eingepackt und bereit für sportliche Abenteuer im Schnee.

# DEINE REISE IN DIE BERGE

**Mit diesen Tipps bist du im Schnee sicher unterwegs:**

- **Zieh dich wie eine Zwiebel an:** Mehrere Lagen halten warm – am besten atmungsaktive Kleidung, damit dir beim Flitzen nicht zu warm wird.
- **Sonnencreme nicht vergessen:** Auch im Winter brennt die Sonne – vor allem hoch oben in den Bergen. Denke an Sonnenschutz und einen Lippenpflegestift mit Lichtschutzfaktor.
- **Immer genug trinken und snacken:** Durch die kalte Luft trocknet man schnell aus. Wasser und kleine Snacks wie Nüsse oder Obst helfen, fit zu bleiben.
- **Bleib immer auf den markierten Wegen:** So findest du sicher zurück und vermeidest gefährliche Stellen im Tiefschnee.

KURZ ERKLÄRT

## WARUM WERDEN BERGE MANCHMAL ROSA?

In den Dolomiten, einem Gebirge im Norden Italiens, kannst du ein besonderes Naturphänomen beobachten: das Alpenglühen. Kurz vor Sonnenaufgang oder kurz nach Sonnenuntergang steht die Sonne sehr tief. Ihr Licht legt dann einen viel längeren Weg durch die Luft zurück. Dabei verschwinden die blauen Lichtanteile und es bleiben vor allem warme Farben wie Rot, Orange und Rosa übrig. Wenn dieses Licht auf die hellen Felsen trifft, reflektieren sie es besonders schön und die Berge beginnen zu leuchten.

FOTOS: SHUTTERSTOCK
AUFLÖSUNG: MEDAILLE

RÄTSELN

# QUIZ

## Was weißt du über Team D und die Olympischen Winterspiele?

**1.** Wo werden die Olympischen Winterspiele 2026 eröffnet?

- P ☐ Rom
- M ☐ Mailand
- G ☐ Verona

**2.** Wie schnell kann ein Bob im Eiskanal werden?

- E ☐ Über 120 km/h
- K ☐ Über 100 km/h
- P ☐ Über 80 km/h

**3.** In welcher Farbe können die Dolomiten leuchten?

- I ☐ Blau
- S ☐ Grün
- D ☐ Rosa

**4.** Was ist Deborahs zweites Lieblingsgericht?

- F ☐ Pommes
- B ☐ Spaghetti mit Sauce Bolognese
- A ☐ Fufu

**5.** In welcher Stadt könnten Laura und Deborah bei den Winterspielen Vollgas geben?

- G ☐ Mailand
- I ☐ Cortina
- D ☐ Tesero

**6.** Wo wird das olympische Feuer entzündet, bevor die Fackelreise startet?

- L ☐ Olympia
- G ☐ Kreta
- A ☐ Athen

**7.** Wie wird das olympische Feuer traditionell entzündet?

- P ☐ Mit einer Kerze
- L ☐ Mit Sonnenlicht
- M ☐ Mit einem Streichholz

**8.** Wann beginnen die Olympischen Winterspiele 2026?

- P ☐ 10. Februar
- G ☐ 8. Februar
- E ☐ 6. Februar

**Füge hier die Buchstaben der richtigen Antworten ein – dann erhältst du das Lösungswort.**

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐


ANZEIGE

# ERMITTLE WIE EIN ECHTER DETEKTIV!

Gewinne zum Kinostart von

Die drei ??? TOTENINSEL NUR IM KINO

**1 von 5 megastarken Detektiv-Paketen**

Justus, Peter und Bob sind Die drei ??? und übernehmen jeden Fall. Möchtest auch du ermitteln wie ein echter Detektiv? Dann hat KOSMOS die richtige Ausrüstung für dich! Du kannst Fingerabdrücke nehmen, den Tatort sichern, Spuren analysieren, geheime Nachrichten verschlüsseln und vieles mehr. Jedes Gewinnpaket besteht aus einem Detektiv-Koffer mit allem, was Nachwuchsdetektive brauchen, einem Digitalen Tresor, der deine Geheimnisse mit Zahlencode und Alarm schützt, und einer Hightech-Agenten-Brille, die sogar Ermittlungen im Dunkeln möglich macht.

**GEWINNSPIEL**

**Gewinnfrage:**

Wohin reisen Die drei ??? im aktuellen Kinofilm, um einen spannenden Fall zu lösen?

Ⓐ Zur Toteninsel Ⓑ Nach New York

KOSMOS

**Gewinn*:**
Ein Set aus 1 Detektiv-Koffer, 1 Digitalem Tresor und 1 Agenten-Brille

Beantworte unsere Frage und sende bis zum 27.03.2026 eine E-Mail mit dem Stichwort „Detektiv" und der richtigen Antwort an: gewinnspiel.yummi@edeka.de. Vergiss nicht, uns deinen Namen, deine Anschrift, deine Telefonnummer und dein Alter zu nennen. Viel Glück!

* Barauszahlung oder Weiterverkauf des Gewinns ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahmebedingungen auf Seite 28.

DIE GANZE WELT VON DIE DREI ??? FINDEST DU IM HANDEL ODER AUF KOSMOS.DE

# Flinke Fellnasen

Bei den Olympischen Winterspielen 2026 bekommen alle Athlet:innen tierisch starke Unterstützung: Tina, das flauschige Hermelin! Hermeline – so heißen die großen Wiesel – sind wahre Sportskanonen: Mit ihrem schlanken Körper und den kräftigen Beinen können sie blitzschnell springen, wenden und sprinten. Ihre flexible Wirbelsäule macht sie besonders wendig – fast so wie ein Slalom-Profi!

KURZ ERKLÄRT

**WUSSTEST DU SCHON?**

Hermeline sind echte Tarnkünstler! Im Sommer ist ihr Fell oben braun und unten weiß – so fallen sie zwischen Wiesen und Erde kaum auf. Doch wenn es kälter wird und die Tage kürzer werden, reagiert ihr Körper auf die dunklere Jahreszeit: Das Sommerfell verwandelt sich Schritt für Schritt in ein dickes, schneeweißes Winterfell. So sind Hermeline im Schnee perfekt getarnt – und wunderbar warm eingepackt!

**HERMELIN**

**FAMILIE:** Marder

**KOPF-RUMPF-LÄNGE:** 17–33 cm

**GEWICHT:** 140–350 g

**LEBENSRAUM:** Wiesen, Felder, Waldränder und Hecken – in ganz Europa, Asien und Nordamerika

**CHARAKTER:** schnell, neugierig und mutig

**40**

**PROZENT**

Ein Hermelin frisst jeden Tag fast die Hälfte seines eigenen Gewichts – am liebsten Wühlmäuse!

**ALS OFFIZIELLES MASKOTTCHEN DER OLYMPISCHEN WINTERSPIELE 2026 ...**

... flitzt Tina mit den Sportler:innen um die Wette! Entworfen wurde sie von italienischen Schüler:innen, die bei einem Wettbewerb ihre Ideen einreichen durften. Ihren Namen verdankt das Hermelin dem Austragungsort – aus Cortina wurde einfach Tina. Das Publikum wählte Tina zur Siegerin. Sie steht für Teamgeist, Mut und den Spaß am Sport – genau wie die Olympischen Winterspiele in Mailand und Cortina d'Ampezzo!

FOTOS: SHUTTERSTOCK

TEAM D
TEAM D PARALYMPICS
Zusammenhalt
DEIN SUPPORT ZÄHLT.
JETZT. FÜR IMMER.
Top Partner
Allianz
CITROËN
Sparkasse
Abonniere jetzt unseren Newsletter und werde Teil von Team D.

# Der Himmel wird bunt

Wenn es regnet und die Sonne durchblitzt, passiert am Himmel etwas Außergewöhnliches: Ein leuchtender Regenbogen erscheint in der Luft. Mal strahlt er kräftig, mal ist er nur zart – und manchmal siehst du sogar zwei! Wir verraten dir interessante Fakten und ein einfaches Experiment, mit dem du die Farben selbst sichtbar machen kannst.

KURZ ERKLÄRT

### WAS SIND SPEKTRALFARBEN?

Stell dir weißes Licht wie ein Team aus vielen Farben vor. Treffen die Lichtstrahlen auf Regentropfen oder ein Prisma – ein durchsichtiges Glasdreieck –, werden sie gebrochen und auseinandergezogen. So wird sichtbar, woraus das weiße Licht besteht. Dieses bunte Farbband heißt Spektrum. Im Spektrum stehen die Farben immer in derselben Reihenfolge: außen Rot, dann Orange, Gelb, Grün, Blau und innen Violett. Der Grund: Jede Farbe wird beim Brechen ein bisschen anders abgelenkt – Rot am wenigsten, Violett am stärksten. So sortieren sich die Farben ganz von selbst.

### WIE ENTSTEHT EIN DOPPELTER REGENBOGEN?

Manchmal zeigt sich über dem bunten Regenbogen noch ein zweiter, blasserer Bogen. Das passiert, wenn Sonnenlicht im Regentropfen nicht nur einmal, sondern zweimal gespiegelt wird. Dadurch wird das Licht schwächer und die Reihenfolge der Farben kehrt sich um – beim zweiten Bogen liegt außen Violett und innen Rot. Zwischen beiden Bögen wirkt der Himmel oft etwas dunkler, das ist ganz normal.

## Licht an!

**So holst du dir mit einer Taschenlampe deinen eigenen Regenbogen ins Zimmer**

**Du brauchst:**

- **1** Taschenspiegel
- **1** Schale mit Wasser
- **1** Taschenlampe
- **1** Blatt Papier/weiße Wand

**So geht es:**

Stell den Taschenspiegel in die mit Wasser gefüllte Schale – am besten leicht schräg. Platziere die Schale vor einer weißen Wand oder einem weißen Blatt Papier. Leuchte dann mit der Taschenlampe durch das Wasser auf den Spiegel. Verändere den Winkel so lange, bis auf der Wand ein buntes Regenbogenband erscheint. Pass gut auf und leuchte niemandem in die Augen.

**DIE FARBEN DES LICHTS**

Im Farbkreis siehst du die Farben, aus denen weißes Licht besteht. Sie stehen in der gleichen Reihenfolge wie im Regenbogen am Himmel.

ILLUSTRATIONEN: SHUTTERSTOCK

# YUMMI
## AUS DEINER REGION

EDEKA ist in sieben Regionen in ganz Deutschland aufgeteilt. Eine davon ist die Region EDEKA Minden-Hannover mit einem Gebiet von der niederländischen bis an die polnische Grenze. Dazu gehören die Bundesländer Niedersachsen und Bremen sowie ein Teil von Nordrhein-Westfalen, Sachsen-Anhalt, Berlin und Brandenburg.

# Heiß und lecker!

## WIR BAUEN BURGER IM EDEKA-MARKT

Heute sind wir zu Besuch im EDEKA Röthemeier in Petershagen im Kreis Minden-Lübbecke – genauer gesagt in der Gastro-Ecke des „Ferdinands", wo es nach frischen Pommes und saftigen Burgern duftet. Hier treffen wir die Geschwister Evelyn (8) und Marvely (11). Gemeinsam mit ihrem Papa Philipp Telke, der hier als Koch arbeitet, zeigen sie euch, wie leckere Burger entstehen – nach einem besonderen Burgerkonzept, das extra für den EDEKA-Gastrobereich entwickelt wurde. Seid ihr auch schon hungrig?

EDEKA röthemeier

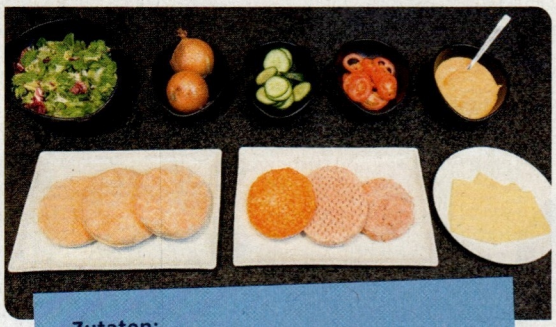
FOTO: EDEKA MINDEN-HANNOVER/CHRISTIAN SCHWIER

# YUMMI
## AUS DEINER REGION

## Das Burgerkonzept – frisch, vielfältig und lecker

Philipp erklärt, dass das Burgerkonzept darauf setzt, frische Zutaten in vielen verschiedenen Kombinationen auf den Teller zu bringen. So gibt es für jeden Geschmack den passenden Burger – zum Beispiel den Cheeseburger mit Rindfleisch und Käse, den „Rockstar" mit Rindfleisch aus Irland und Bacon oder den „Veggie-Star" ohne Fleisch. Die Burger-Buns werden mit frischem Salat, Tomaten, Gurken, Zwiebeln, Burgersauce sowie den passenden Burger-Pattys belegt. „Bun" heißt auf Englisch kleines rundes Brötchen, „Patty" ist der Bratling aus Fleisch oder Gemüse.

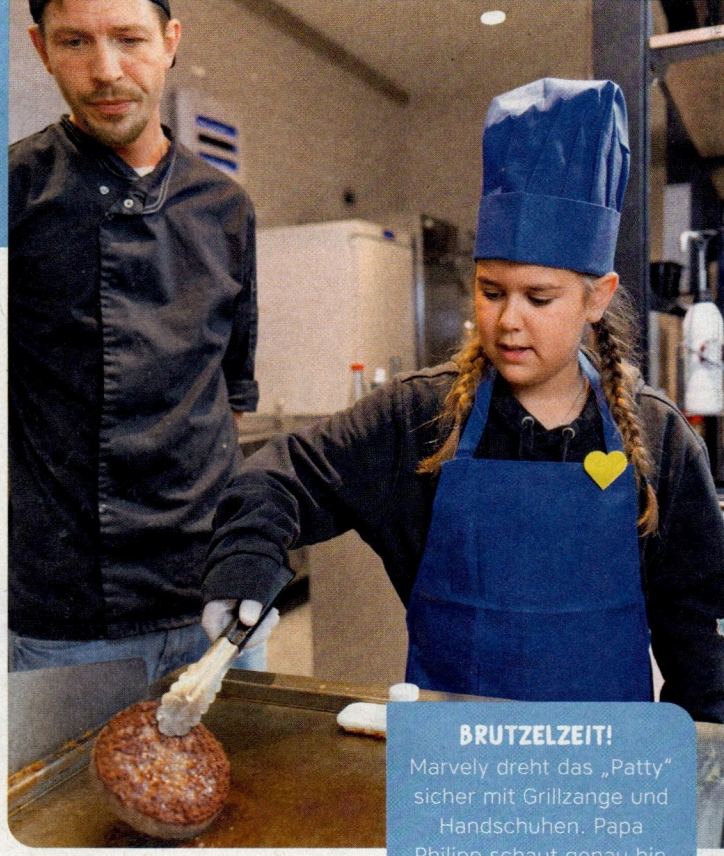
Evelyn baut heute den Cheeseburger, Marvely den Chickenburger – und Papa Philipp übernimmt den Veggie-Star.



**Zutaten:**
- **etwas** Pflanzenöl
- **3** Burger-Buns
- **3** Burger-Pattys: Chicken, Rindfleisch, Gemüse
- **2 Scheiben** Käse
- **1 Handvoll** Pflücksalat
- **3–5** Zwiebelscheiben
- **6** Gurkenscheiben
- **6** Tomatenscheiben
- **5 EL** Burgersauce
- **3** Holzstäbchen

## Schritt für Schritt zum perfekten Burger

Die drei haben alle Zutaten parat: Tomaten, Gurken, Zwiebeln und Pflücksalat liegen bereit. Bevor belegt wird, geht es aber an die Grillplatte – dort wird es warm!



**BRUTZELZEIT!**
Marvely dreht das „Patty" sicher mit Grillzange und Handschuhen. Papa Philipp schaut genau hin.

**1 Das Patty anbraten**
Auf der heißen Grillplatte brutzeln die Bratlinge – ob Chicken mit Cornflakes-Panade, Rindfleisch oder Gemüse – schön goldbraun und duften richtig lecker. Marvely achtet darauf, dass das „Patty" für den Cheeseburger gleichmäßig brät.

**2 Buns erwärmen**
Währenddessen legt Philipp die Hälften der Burgerbrötchen ebenfalls auf die Grillplatte, damit sie schön warm und leicht knusprig werden. Danach legt Evelyn zwei Scheiben Käse auf das Rindfleisch-Patty für den Cheeseburger.

**3 Burger schichten**
Philipp erklärt den beiden, wie sie den Burger Schritt für Schritt belegen:

- Bun-Boden auf den Teller legen und etwas Burgersauce daraufstreichen.
- Eine Schicht Salat darauf verteilen.

- Patty auf den Salat legen.
- Gurken-, Tomaten- und Zwiebelscheiben sowie noch etwas Salat dazugeben.
- Einen Klecks Sauce auf den Bun-Deckel streichen und obendrauf setzen.
- Mit einem kleinen Holzstäbchen fixieren.

**4 Beilage vorbereiten**

Während Evelyn mit ihrem Papa die Burger auf den Tellern anrichtet, hat Marvely schon fleißig die Pommes vorbereitet. Außen knusprig, innen schön weich – die perfekte Beilage. Wer mag, kann statt normaler Pommes auch Süßkartoffel-Pommes wählen.

**5 Fertig zum Genießen**

Gemeinsam stellen die drei ihre Burger auf die Servierteller. Alles sieht frisch aus und macht richtig Appetit. Evelyn strahlt: „Am liebsten mag ich den Cheeseburger – der ist schön saftig." Marvely nickt: „Und die Pommes dazu sind das Beste!"

**REINBEISSEN, BITTE!** Geschafft. Die beiden probieren ihren selbst gebauten Burger – und er schmeckt einfach klasse!

FOTOS: EDEKA MINDEN-HANNOVER/CHRISTIAN SCHWIER

# YUMMI AUS DEINER REGION

TEAM D

EDEKA

Premium Partner
Olympia Team Deutschland

## So geht Teamarbeit

Was haben ein Bobsportler und ein EDEKA-Markt gemeinsam? Sie sind Nachbarn! Thorsten Margis kauft fast jeden Tag im EDEKA Center Weidauer in Halle ein. Hier findet er alles: frisches Brot fürs Frühstück, Obst, Gemüse und sein Lieblingsessen – Pasta. Marktchefin Sandra Weidauer weiß, wie wichtig gute Lebensmittel sind, damit Thorsten im Sport sein Bestes geben kann.

### THORSTEN MARGIS

**ALTER:** 36 Jahre

**GRÖSSTE ERFOLGE:**

- WM-Gold in Winterberg (2024)
- WM-Gold in St. Moritz (2023)
- Olympische Winterspiele: Gold im Zweierbob und im Viererbob in Peking (2022) und Pyeongchang (2018)

**LIEBLINGSREZEPT:** Mamas Nudelauflauf

### YUMMI fragt

**THORSTEN, WARUM PASSEN TEAM DEUTSCHLAND UND EDEKA GUT ZUSAMMEN?**

**Thorsten Margis:** Weil Essen Energie gibt! EDEKA hat frische, leckere Lebensmittel, die wir fürs Training brauchen. Und wir Sportler:innen zeigen, wie vielseitig und ausgewogen Gerichte sein können. So lernen alle voneinander.

**SANDRA, WIE HABT IHR THORSTEN KENNENGELERNT UND WIE KAM DIE ZUSAMMENARBEIT ZUSTANDE?**

**Sandra Weidauer:** Thorsten ist Stammkunde bei uns und kommt fast jeden Tag vorbei. Bei einem unserer netten Gespräche hat er die Idee einer Zusammenarbeit vorgeschlagen. Darüber haben wir uns natürlich sehr gefreut und waren direkt dabei!

**VOLLE FAHRT VORAUS!**
Mit Power für frische Ideen und eine ausgewogene Ernährung.

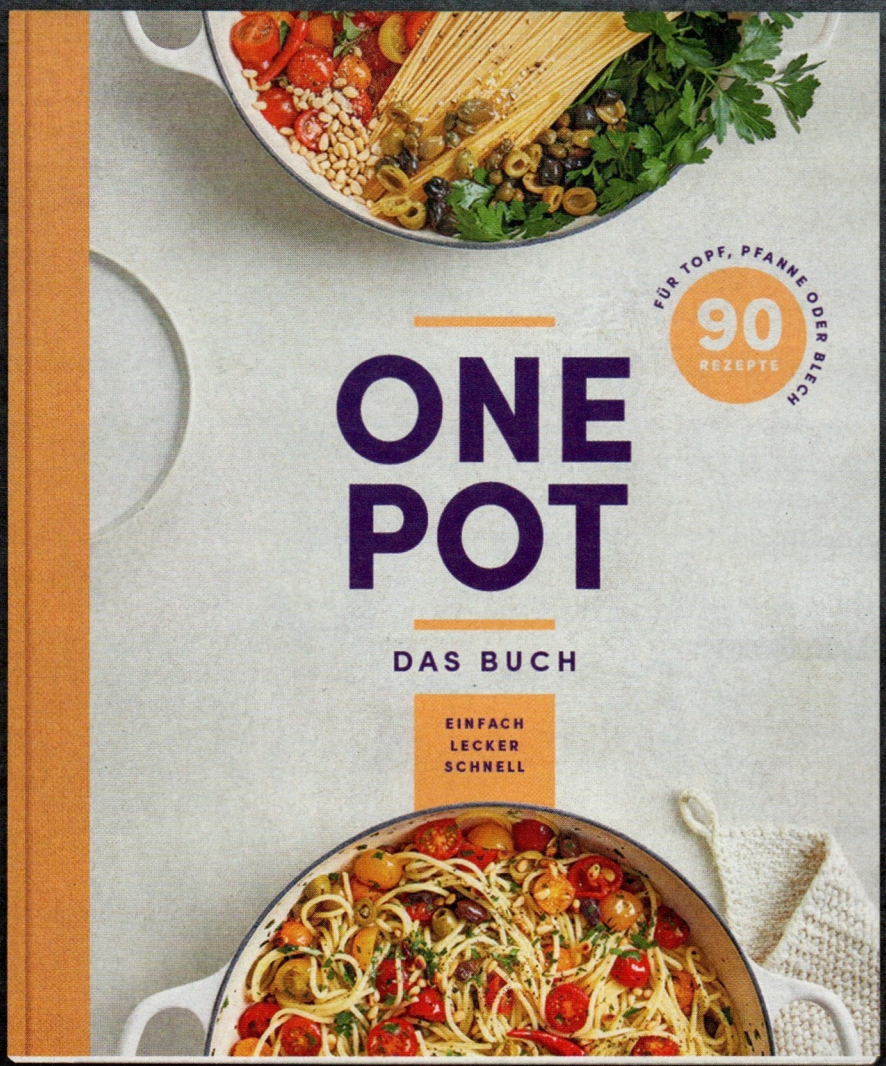
FOTOS: THOMAS MEINICKE PHOTOGRAPHY

# Alles in einem!

## Das Kochbuch von EDEKA.

**JETZT ERHÄLTLICH**

In allen teilnehmenden EDEKA-Märkten und im Buchhandel




Wir ♥ Lebensmittel.

EDEKA

# Alaaf!

## KARNEVAL IM DSCHUNGELFIEBER

Am 12. Februar beginnt mit der Weiberfastnacht die Karnevalswoche – und wir feiern mitten im Dschungel! Damit du dort nicht sofort entdeckt wirst, kannst du dich in wenigen Schritten in eine seltene Raubkatze verwandeln. Unsere Anleitung zeigt dir genau, wie es geht. Mit einem passenden Kostüm aus Fellpulli oder einem T-Shirt in Tierfarben bist du bereit für den Rosenmontag. Danach gehst du selbst auf Spurensuche: Mach beim Rätsel mit und finde heraus, welche anderen geschminkten Tiere sich hier noch versteckt haben. Lausche ins Dickicht, schau genau hin – jetzt wird es wild!

**NOCH MEHR SCHMINKSPASS**

Die Anleitung für den weißen Tiger – und noch viele andere schrille Schmink-Ideen für Karneval – findest du im Buch „Kinderschminken" von Meyline, erschienen im Heel Verlag.

## Verwandle dich in einen weißen Tiger

**Mit dieser einfachen Schritt-für-Schritt-Schminkanleitung wirst du im Handumdrehen zur beeindruckenden Raubkatze**

**Du brauchst:**

• 1 Schwämmchen • 1 Flachpinsel • wasserlösliche Schminke in Weiß und Rosa • Cremeschminke in Weiß und Schwarz • flüssige Schminke in Schwarz • etwas Glitzer in Silber

**1** Das Gesicht mithilfe des Schwämmchens mit der weißen Schminke grundieren. Die Grundierung sollte einheitlich sein: das Schwämmchen nicht zu sehr tränken und die Farbe gleichmäßig verteilen. Für mehr Struktur weiße Cremeschminke mit dem Schwämmchen auf folgende Bereiche auftragen: Stirn, obere und untere Augenpartie, Wangenknochen, Nasenspitze, obere Mundpartie und Kinn. Die Farbe darf leicht unregelmäßig aufgetragen werden. Die Unterseite der Nase rosa färben.

**2** Mit dem Flachpinsel und der schwarzen Cremeschminke die Augen umranden, breite Lidstriche mit Schwung nach oben und unten ziehen sowie die Mund- und Nasenpartie gestalten. Für mehr Struktur das Schwarz der Nasenspitze und Unterlippe leicht mit einem sauberen Pinsel verwischen. Die Unterlippe stricheln, um Fell anzudeuten.

**3** Dicke und dünne Streifen auf Stirn und Wangen zeichnen und mit der flüssigen schwarzen Schminke Punkte auf die Lefzen über deiner Oberlippe tupfen, die nach außen immer größer werden. Silbernen Glitzer mittig auf den schwarzen Streifen verteilen.

FOTOS: PIERRE NICOU/ HEEL, SHUTTERSTOCK, EDEKA; ILLUSTRATIONEN: SHUTTERSTOCK
AUFLÖSUNG: DRACHE, TIGER, EINHORN, SCHMETTERLING

SPIEL MIT

## Wer bin ich?

**Rate, welche Tiere sich hinter den bemalten Gesichtern verstecken**

1.

2.

3.

4.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

REZEPT-TIPP

## BERLINER

Das Rezept findest du auf S. 29

WISSEN

### WARUM HABEN TIERE IM DSCHUNGEL OFT MUSTER?

Damit sie nicht auffallen! Streifen und Punkte sind wie ein Tarnanzug. Sie helfen Tieren, sich im Blätterdickicht zu verstecken, damit sie nicht sofort gesehen werden – weder von Feinden noch von Beute. So gewinnen sie wichtige Sekunden für Flucht oder Angriff.

**SPANNENDE LESEABENTEUER**

DU BIST LESEANFÄNGER:IN UND MÖCHTEST LESEN ÜBEN? PERFEKT! UNSERE YUMMI-BILDERGESCHICHTE IST DAFÜR BESTENS GEEIGNET. VIEL SPASS!

LESEN LERNEN

# Berliner, Pfannkuchen, Krapfen und die Frage, wie es richtig heißt

Kölle Alaaf! 👩, 👨 und Bahar sind mitten im bunten Trubel des Kölner 🌹-nmontagszugs. Über acht Kilometer ziehen Festwagen, 🐓-gruppen und 🎼-kapellen vorbei – vorneweg die Blauen Funken. Aus allen Richtungen regnet es Kamelle, mehr als 300 Tonnen werden jedes Jahr geworfen! 👩 jubelt als 😎-in, 👨 ist ein lässiger 🤠, Bahar eine geheimnisvolle Superheldin. Doch auf eine Sache freut sich 👨 am meisten: das Karnevalsgebäck! Zwischen den bunt geschmückten Festwagen entdecken die drei eine Bäckerei. Als sie bestellen möchten, fällt ihnen auf, dass sie gar nicht wissen, wie es eigentlich heißt: Berliner, Pfannkuchen, Krapfen – oder ganz anders? 👨 schlägt vor, doch einfach den 👳🏾 zu fragen! 👩 will sich das Gebäck aber vorher mal kurz ansehen und findet plötzlich einen 📄 zwischen dem Gebäck, auf dem steht: „Kölle Alaaf! Guten Appetit und viel Spaß beim Karneval! Aber seid gewarnt – einer der drei schießt scharf." Was ist denn damit gemeint? Ist das nur ein Karnevalsscherz? Oder ein Hinweis auf einen besonders frechen Streich?

**DU WILLST DIE GANZE GESCHICHTE HÖREN?**

Dann hör doch mal in den YUMMI Podcast #272 „Berliner, Pfannkuchen, Krapfen und die Frage, wie es richtig heißt" rein!

DEN YUMMI PODCAST KÖNNT IHR BEI SPOTIFY, APPLE PODCASTS, AMAZON MUSIC UND ÜBERALL, WO ES PODCASTS GIBT, HÖREN UND ABONNIEREN.

**WAS HAT DAS ZU BEDEUTEN? UND WER TRAUT SICH, ZUERST IN DIE KARNEVALS-LECKERBISSEN ZU BEISSEN? HÖR IN DIE NEUE FOLGE REIN UND FINDE ES HERAUS!**

ILLUSTRATIONEN: SHUTTERSTOCK
AUFLÖSUNG: 👩 ANNA, 👨 BEN, 🌹 ROSE, 🐓 TANZ, 🎼 MUSIK, 🏴‍☠️ PIRAT, 🤠 COWBOY, 👳🏾 BÄCKER, 📄 ZETTEL

# WISSENS-ABENTEUER ZUM HÖREN

**JEDEN FREITAG NEU**

Überall, wo es Podcasts gibt

# YUMMI PODCAST

EDEKA.DE/YUMMI

# Starker Einsatz für Zitrusfrüchte

Mmmh, das duftet gut! Wenn du eine Orange oder Mandarine schälst, macht der frische Duft gleich munter. Damit wir diese süßen, saftigen Früchte genießen können, gibt es in Spanien große Plantagen. Dort wächst oft nur eine Sorte – das nennt man Monokultur. Auf vielen dieser Plantagen wird konventionell angebaut: Das kann Böden, Wasser und die Artenvielfalt vor Ort belasten. Das möchten EDEKA und der WWF ändern: Auf ausgewählten Plantagen soll der konventionelle Zitrus-Anbau Schritt für Schritt schonender werden. Im gemeinsamen Zitrus-Projekt werden weniger Insektenbekämpfungsmittel und andere chemische Mittel eingesetzt, auf den Feldern wird Wasser gespart und neuer Lebensraum für Tiere geschaffen – damit natürliche Helfer einziehen können. Manche Farmen bekommen Unterstützung von echten Flugkünstlern: Greifvögel wie Turmfalke, Schleiereule und Steinkauz leben dort. Sie halten das ökologische Gleichgewicht, indem sie Wühlmäuse jagen, die Baumwurzeln und Setzlinge schädigen – lerne sie kennen!

## Schleiereule

Sie ist die Nachtwächterin der Orangenplantagen und zeichnet sich durch ihr herzförmiges Gesicht aus. Lautlos wie ein Schatten gleitet sie über die Zitrusbäume, lauscht ins Gras und schnappt Mäuse, bevor diese an den jungen Baumwurzeln knabbern. In Nistkästen auf den Farmen findet die Schleiereule ein Zuhause – dort zieht sie ihre Küken groß.

## Turmfalke

Tagsüber übernimmt der Turmfalke. Er flattert mit schnellen Flügelschlägen auf der Stelle – fast so, als würde er in der Luft stehen – und erspäht die kleinste Bewegung am Boden. Sieht er eine Feldmaus, stürzt er hinab – zack! Von Bäumen, Pfählen oder Masten aus behält er alles im Blick. Auch in Deutschland kannst du ihn oft über Feldern sehen – halt beim nächsten Mal Ausschau!

## Steinkauz

Der Steinkauz ist klein, mutig und neugierig. Er liebt Wiesen, Steinmauern und Hecken. Denn dort findet er Futter: Hier krabbeln Mäuse und Käfer. In Nischen und Höhlen brütet er, nah bei Orangenbäumen. Wenn die Farmen solche Ecken bewahren, bleibt der Kauz das ganze Jahr. Er brütet, ruht, jagt – mitten im Orangenfeld.

SPIEL MIT

## NA, WER BIN ICH?

Wenn du mich siehst, glaubst du vielleicht, ich könnte in der Luft stehen. Aber in Wahrheit schlage ich ganz schnell mit den Flügeln. So halte ich Ausschau nach meiner Lieblingsmahlzeit: Feldmäusen! Mit meinen scharfen Augen entdecke ich sie sogar aus der Höhe.

## FÜR DIE NATUR

EDEKA und der WWF arbeiten schon seit zehn Jahren zusammen, um den konventionellen Anbau von Zitrusfrüchten umweltfreundlicher zu machen. Beim Zitrus-Projekt in Spanien wird Wasser gespart, mehr Platz für Tiere geschaffen und es werden weniger Chemikalien eingesetzt. So werden Böden, Pflanzen und Tiere gefördert – und Orangen, Mandarinen und Clementinen können besser wachsen. Mehr Infos zum Projekt findest du hier: **edeka.de/zitrus**

WWF STARKE PARTNER EDEKA

KURZ ERKLÄRT

## WARUM IST ARTENVIELFALT WICHTIG?

Auf einer Farm mit vielen verschiedenen Pflanzen und Tieren hilft jede Art ein bisschen mit: Insekten bestäuben die Blüten, Vögel und Marienkäfer fressen Schädlinge und im Boden wimmelt es von kleinen Helfern. So können sich die Pflanzen immer wieder regenerieren – auf den Projektfarmen wurden schon über 200 verschiedene Pflanzenarten und mehr als 100 Vogelarten gezählt!

## SÜSS UND SAFTIG

Nimm doch mal ein paar „Sonnengruß-Mandarinen" in die Schule mit!

FOTOS: SHUTTERSTOCK; ILLUSTRATIONEN: SHUTTERSTOCK
AUFLÖSUNG: TURMFALKE

ERNÄHRUNGSPARTNER
DER MÄNNER-NATIONALMANNSCHAFT

# Auf nach Kanada!

Denn hier finden insgesamt 13 Spiele des größten Fußballturniers aller Zeiten statt. EDEKA ist offizieller Partner der Männer-Nationalmannschaft des Deutschen Fußball-Bundes (DFB) und drückt dem Team von hier aus die Daumen. Entdecke die Stadien, probiere ein kanadisches Rezept und erfahre, warum Teamgeist auch neben dem Fußballplatz wichtig ist.

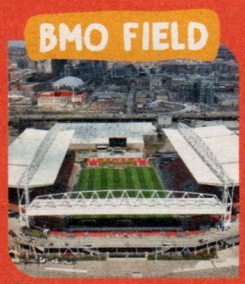
KURZ ERKLÄRT

### GANZ SCHÖN KURIOS, KANADA

Der Name Kanada kommt vom indigenen Wort „kanata" – es bedeutet „Dorf". Entdecker:innen hörten es im 16. Jahrhundert und verwendeten es einfach für die ganze Gegend. Die meisten Einwohner:innen sprechen Englisch und Französisch. Und in St. Paul (Alberta) steht seit 1967 ein echter UFO-Landeplatz – heute ein beliebter Foto-Spot.

## Stadien in Kanada

**Hier rollt der Ball in zwei Städten, Toronto und Vancouver. Wir stellen euch die Stadien vor und verraten euch die Spieltage**




Toronto: Das **BMO Field** liegt in Toronto direkt am Ontariosee – hier findet das erste WM-Spiel auf kanadischem Boden statt. Für das Turnier wird das Stadion auf rund 45.700 Plätze ausgebaut. Am 2. Juli wird hier ein Sechzehntelfinale ausgetragen.

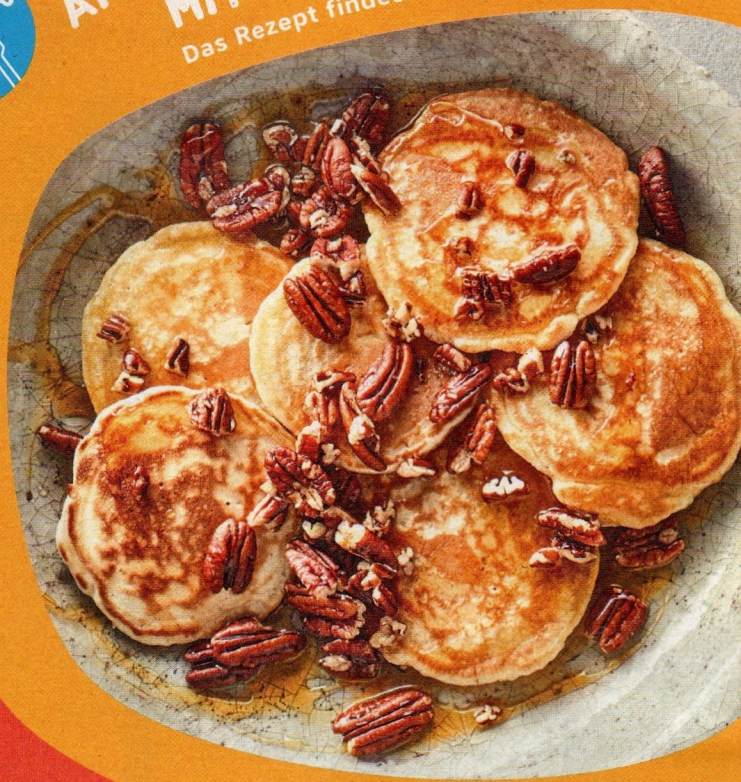
Vancouver: Im **BC Place** in Vancouver fand schon das Finale der Frauen-WM 2015 vor über 50.000 Fans statt. Das riesige Dach lässt sich öffnen und schließen – so können die Fans ihre Teams bei jedem Wetter laut anfeuern. Auch hier findet am 2. Juli ein Sechzehntelfinale statt und am 7. Juli ein Achtelfinale.

**TASTY**
Die Pancakes mit Ahornsirup solltest du unbedingt zu einem der Spiele probieren!

REZEPT-TIPP

## APFEL-PANCAKES MIT AHORNSIRUP

Das Rezept findest du auf S. 30



## Teamgeist zählt überall

**Teamgeist heißt: zusammenhalten, zuhören und Aufgaben fair teilen – nicht nur beim Fußball**

- **In der Klasse:** Es kommt jemand neu dazu? Biete einen Platz neben dir an, zeig den Weg zum Klassenraum, zur Mensa und in die Sporthalle und nimm die Person in der Pause mit. So fühlt sich niemand allein.
- **Beim Spiel:** Nach dem Training räumt ihr gemeinsam auf: Bälle zählen, Hütchen einsammeln, Kabine checken. Wer zuerst fertig ist, hilft den anderen. Zusammen ist es schneller geschafft.
- **Im Kunstunterricht:** Ein Bild gefällt dir nicht so richtig? Dann lachst du niemanden aus und machst keine doofen Kommentare. Stattdessen suchst du etwas, was du gut findest – zum Beispiel die Farben oder eine Idee –, und sagst das. So fühlt sich niemand verletzt und alle trauen sich, ihre Bilder zu zeigen.

FOTOS: SHUTTERSTOCK, EDEKA; ILLUSTRATIONEN: SHUTTERSTOCK

**10**

**PROZENT**
Kanada ist das zweitgrößte Land der Welt. Dennoch leben auf nur etwa zehn Prozent der Fläche Menschen – der Rest sind Wälder, Seen und Berge.

## GEWINNSPIEL

### An alle Fußballfans!

Gewinne 1 von 3 Fußbällen

**Gewinn*:**
1 von 3 DFB Club Home Bällen

**Gewinnfrage:**
In welchem kanadischen Stadion findet am 7. Juli ein Achtelfinale statt?

(A) BC Place (B) BMO Field

Sende bis zum 27.03.2026 eine E-Mail mit dem Stichwort „DFB" und der richtigen Antwort an: gewinnspiel.yummi@edeka.de. Vergiss nicht, uns deinen Namen, deine Anschrift, deine Telefonnummer und dein Alter zu nennen. Viel Glück!

* Barauszahlung oder Weiterverkauf des Gewinns ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahmebedingungen auf Seite 28.

# Ei, wie lecker!

## GESTALTE DEIN REZEPTBUCH

Bald ist Ostern: Es wird eine Menge gekocht, gebacken und genascht. Der Tisch füllt sich mit Leckereien – genau jetzt ist der richtige Moment, ein eigenes Rezeptbuch zu starten. Schnapp dir ein Notizbuch und gestalte es ganz persönlich. Auf diesen Seiten findest du Inspiration und ein Rezept für Spiegelei-Muffins, das du direkt eintragen kannst. Notiere deine Lieblingsgerichte, male kleine Bilder dazu und bastle eine Geheimtasche für Einkaufslisten. So geht nichts verloren – weder Osterklassiker noch Omas Lieblingsrezepte.

### SO ENTSTEHT DEINE GEHEIMTASCHE

Falte ein kleines Stück Papier einmal in der Mitte und klebe die beiden Seitenränder zusammen, sodass oben eine Öffnung bleibt. Dann befestigst du die Tasche am Rand deiner Seite.

### SPIEGELEI-MUFFINS

**Für 12 Stück**

**Für die Muffins:**
- **1** Dose Aprikosen • **1** unbehandelte Limette • **150 g** Butter
- **1** Prise Salz • **1** Päckchen Vanillezucker • **80 g** Zucker
- **3** Eier • **300 g** Weizenmehl • **3 TL** Backpulver • **5 EL** Milch
- **1** Eiweiß • **180 g** Puderzucker

**Außerdem:**
- Muffinblech, Papierförmchen

**1** Die Aprikosen in einem Sieb gut abtropfen lassen. Die Limette abspülen, trocken tupfen und die Schale abreiben. Saft auspressen. Butter mit Salz, Vanillezucker, Zucker und Limettenschale in einer Schüssel cremig rühren. Eier einzeln unterrühren. Mehl und Backpulver sieben und abwechselnd mit der Milch unterrühren.

**2** Muffinblech mit Papierförmchen auslegen. Ofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig in die Förmchen füllen. Je eine Aprikosenhälfte mittig platzieren (Wölbung nach oben) und andrücken.

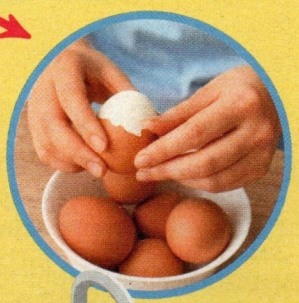
FOTOS: SHUTTERSTOCK, EDEKA; ILLUSTRATIONEN: SHUTTERSTOCK

# Eier perfekt kochen

**So gelingen dir gekochte Eier Schritt für Schritt:**

**PELLEN LEICHT GEMACHT**

Hält man Eier nach dem Kochen in kaltes Wasser, kühlen sie schneller ab und lassen sich anschließend viel leichter pellen.



**1.** Fülle einen Topf mit Wasser und bringe es zum Kochen. **2.** Lege das Ei mit einem Löffel vorsichtig in das kochende Wasser, damit es nicht springt und bricht. Drehe dann die Hitze etwas herunter, sodass das Wasser nur noch leicht sprudelt. **3.** Stelle einen Wecker: 4–5 Minuten für ein weich gekochtes Ei, 6 Minuten für ein mittelweich gekochtes Ei, 8–10 Minuten für ein hartes Ei. **4.** Nimm das Ei mit einem Löffel aus dem Topf. **5.** Halte das Ei kurz unter kaltes Wasser.

**LASS DIR VON EINER ERWACHSENEN PERSON HELFEN.**

**3** Die Muffins 20–25 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, 10 Minuten ruhen lassen, dann aus dem Blech heben und auf einem Gitter abkühlen lassen.

**4** Für den Guss Eiweiß und Limettensaft mit so viel Puderzucker verrühren, bis eine glatte, zähflüssige Masse entstanden ist. Guss um die Aprikosen verteilen, trocknen lassen.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten + 25 Minuten Backzeit
**Pro Stück:** ca. 320 kcal, 5 g E, 12 g F, 48 g KH

## Küchentricks

- **Ei-Frische-Test:** Tauche das Ei vorsichtig in ein Glas mit Wasser. Sinkt es auf den Boden und bleibt liegen, ist es frisch. Richtet es sich auf, solltest du es bald verbrauchen. Schwebt es oben, ist es verdorben.
- **Ei trennen:** Schlage das Ei erst in eine kleine Schüssel. Dann nimmst du das Eigelb vorsichtig mit der Hand heraus – das Eiweiß läuft dir durch die Finger. So kannst du Eigelb und Eiweiß gut für unterschiedliche Rezepte verwenden.
- **Schüssel-Trick:** Schlage Eier immer zuerst einzeln in einer separaten kleinen Schüssel auf – wenn Schale hineinfällt, landet sie nicht gleich im ganzen Teig. Außerdem kannst du so sehen, ob alles okay ist: Riecht das Ei faulig oder siehst du dunkle Verfärbungen, wirf es weg.

# Ei-Werkstatt

**Probiere vier kreative Ideen, mit denen du Ostereier neu gestalten kannst:**

**1.**

### Marmor-Sahne-Eier

Färbe zuerst etwas Schlagsahne, indem du ein paar Tropfen Lebensmittelfarbe einrührst. Dann rollst du ein hart gekochtes Ei mit Schale vorsichtig durch die bunte Sahne. Beim Trocknen entsteht ein weiches, marmoriertes Muster. Die bunte Sahne danach bitte nicht mehr essen.

**2.**

### Reis-Sprenkel-Eier

Fülle etwas trockenen Reis in einen Gefrierbeutel und gib ein paar Tropfen Lebensmittelfarbe dazu. Knete den Beutel kurz, bis der Reis bunt ist. Dann legst du ein hart gekochtes Ei hinein und schüttelst den Beutel vorsichtig. Die Reiskörner hinterlassen viele bunte Sprenkel auf der Schale. Denk dran: Der eingefärbte Reis ist nur Deko!

**3.**

### Tattoo-Eier

Nimm ein trockenes, gefärbtes Ei und drücke ein kleines temporäres Tattoo mit etwas Wasser darauf. Sobald das Trägerpapier abgezogen wird, bleibt das Motiv haften – so bekommst du detailreiche Designs, ohne selbst zu malen.

**4.**

### Natur-Abdruck-Eier

Lege ein kleines Blatt auf das Ei und stülpe ein Stück Strumpfhose darüber, damit es festgedrückt wird. Lege das Ei in ein Farb-Bad und lasse es darin ziehen. Danach gut trocknen lassen, Strumpfhose und Blatt abnehmen – an der Stelle bleibt ein heller Abdruck.

FOTOS: SHUTTERSTOCK


# JETZT MITMACHEN!

**Gewinne 1 von 2 Schulranzen-Sets von Step by Step**

Mit Step by Step wird der Schulstart zum Kinderspiel: Die Schulranzen sitzen ergonomisch, bestehen aus hochwertigen, nachhaltigen Materialien und kommen in fröhlichen Designs daher. Wechselbare Motive – von schnellen Fahrzeugen über funkelnde Pferde bis zu bunten Meeresbewohnern – werden schnell zu Lieblingsmotiven.
Praktisch: Zum Set gehören Federmäppchen, Turnbeutel und Schlamperetui, plus 4 Jahre Garantie.

**MEHR AUF STEPBYSTEP-SCHULRANZEN.COM**

## GEWINNSPIEL

**Gewinnfrage:**
**Was ist das Besondere an den Motiven der Ranzen?**

**A** Sie sind wechselbar
**B** Sie sind fest aufgenäht

Step by Step

**Gewinn:**
**1 von 2 Schulranzen-Sets von Step by Step im Wert von 289,99 €. Modell SPACE, GIANT, CLOUD oder FIT – das Design ist frei wählbar.**

Beantworte unsere Frage und sende bis zum 27.03.2026 eine E-Mail mit dem Stichwort „SCHULRANZEN" und der richtigen Antwort an: gewinnspiel.yummi@edeka.de. Vergiss nicht, uns deinen Namen, deine Anschrift, deine Telefonnummer und dein Alter zu nennen. Viel Glück!

FOTOS: STEP BY STEP

* Barauszahlung oder Weiterverkauf des Gewinns ist nicht möglich. Der Gewinn ist innerhalb eines Jahres nach Ausstellungsdatum einlösbar. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
**Datenschutz** Für die Teilnahme an den YUMMI-Gewinnspielen ist die Angabe persönlicher Daten erforderlich. Diese Daten werden ausschließlich zum Zweck der Durchführung der Gewinnspiele und auf der Rechtsgrundlage Art. 6, Abs. 1 lit. b DSGVO erhoben, gespeichert und genutzt. Nach Ablauf des jeweiligen Gewinnspiels werden Ihre Daten gelöscht. Verantwortlich für die Datenverarbeitung ist die EDEKA Media GmbH, New-York-Ring 6, 22297 Hamburg. Wir haben die C3 Creative Code and Content GmbH, Hamburg mit der Abwicklung der Gewinnspiele beauftragt und geben ihre Daten zu diesem Zweck an diese weiter. Nach den gesetzlichen Vorschriften haben Sie das Recht auf Auskunft seitens des Verantwortlichen über die Sie betreffenden personenbezogenen Daten (Art. 15 DSGVO) und in bestimmten Fällen das Recht auf Berichtigung (Art. 16 DSGVO) oder Löschung (Art. 17 DSGVO) oder auf Einschränkung der Verarbeitung (Art. 18 DSGVO) sowie auf Widerspruch (Art. 21 DSGVO). Sie haben zudem das Recht auf Beschwerde beim zuständigen Landesamt: Freie und Hansestadt Hamburg, Der Hamburgische Beauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit, Ludwig-Erhard-Str. 22 (7. OG), 20459 Hamburg. Tel.: 040/42854-4040, Fax: 040/42854-4000, E-Mail: mailbox@datenschutz.hamburg.de. Angaben zum Datenschutzbeauftragten: Frank Block, EDEKA Aktiengesellschaft, Hamburg.

REZEPTE

# ALLE REZEPTE EINFACH FÜR DICH ZUM RAUSTRENNEN UND SAMMELN

## SPAGHETTI MIT SAUCE BOLOGNESE

**Für 4 Portionen**

**Für die Spaghetti mit Sauce Bolognese:**
- **2** Schalotten • **2** Knoblauchzehen • **2** Karotten
- **60 g** Staudensellerie • **60 g** Lauch • **2 EL** kalt gepresstes Olivenöl • **500 g** Rinderhack • **2 EL** Tomatenmark
- **130 ml** Rinderbrühe • **750 ml** passierte Tomaten
- Salz, Pfeffer • **1 TL** Ahornsirup • **1 EL** getrockneter Oregano
- **500 g** Spaghetti • **100 g** Parmesan • **1 EL** Petersilie
- **100 g** Basilikum • etwas Olivenöl zum Servieren

**1** Schalotten und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Karotten, Sellerie und Lauch putzen bzw. schälen und alles in sehr kleine Würfel schneiden.

**2** Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Rinderhack zugeben, stark anbraten und dabei möglichst wenig rühren. Gemüse, Schalotten und Knoblauch zugeben und ebenfalls anbraten. Tomatenmark hinzufügen und kurz mit anschwitzen.

**3** Dann alles mit Rinderbrühe ablöschen. Anschließend die passierten Tomaten, ½ TL Salz, 1 Prise Pfeffer, Ahornsirup und Oregano dazugeben.

**4** Aufkochen, Hitze reduzieren und die Sauce zugedeckt ca. 45 Minuten schmoren. Eventuell nochmals abschmecken.

**5** Spaghetti in kochendem Salzwasser in 8–10 Minuten bis zur gewünschten Bissfestigkeit garen. Mit einer Zange aus dem Nudelwasser heben und gut abtropfen lassen. Etwa eine Kelle vom Nudelwasser zur Sauce in die Pfanne geben und kurz unterrühren.

**6** Den Parmesan reiben und zur Seite stellen. Petersilie und Basilikum fein schneiden.

**7** Spaghetti mit der Sauce Bolognese auf Tellern anrichten, nach Belieben mit Petersilie und Basilikum garnieren. Zum Schluss den geriebenen Parmesan und ein paar Spritzer Olivenöl über die Bolognese geben.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten, Gesamtzeit 60 Minuten
**Pro Portion:** ca. 917 kcal, 53 g E, 33 g F, 114 g KH

FOTOS: EDEKA

Diese und weitere Rezepte findet ihr auf edeka.de/rezepte

## BERLINER AUS DEM BACKOFEN

**Für 12 Stück**

**Für die Berliner:**
- **270 ml** Milch • **½ Würfel** Hefe • **50 g** Zucker
- **550 g** Weizenmehl, Type 405 • **1 Packung** Vanillezucker
- **1 Prise** Salz • **1** Ei • **1** Eigelb • **80 g** Butter
- Mehl zum Arbeiten • **150 g** Marmelade • **50 g** Puderzucker

**Außerdem:**
Spritzbeutel (mit Lochtülle)

**1** Die Milch im Topf lauwarm erwärmen. Die Hefe hineinbröseln, 1 TL Zucker zugeben und alles verrühren. 5–10 Minuten stehen lassen, bis die Hefe leicht zu schäumen beginnt.

**2** Mehl, restlichen Zucker, Vanillezucker und Salz in eine Schüssel geben. Hefemilch, Ei und Eigelb zugeben und mit den Knethaken eines Handrührgeräts 8–10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Butter zugeben und weitere 5 Minuten kneten, bis der Teig elastisch ist. Abgedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

**3** Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche in 12 gleich große Portionen teilen und zu Kugeln formen. Mit ausreichend Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Weitere 30 Minuten gehen lassen.

**4** Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (160 Grad Umluft) vorheizen. Die Berliner in 12–15 Minuten auf der mittleren Schiene im Ofen goldgelb backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Marmelade im Topf unter Rühren leicht erwärmen. In einen Spritzbeutel mit langer Lochtülle geben und seitlich in die Berliner spritzen. Mit Puderzucker bestäuben und servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 50 Minuten + 95 Minuten Ruhezeit
**Pro Stück:** ca. 305 kcal, 7 g E, 8 g F, 52 g KH

REZEPTE

Diese und weitere Rezepte findet ihr auf edeka.de/rezepte

# APFEL-PANCAKES MIT AHORNSIRUP

**Für 4 Portionen**

**Für die Pancakes:**
• **250 g** Weizenmehl, Type 550 • **1 TL** Backpulver • **1 TL** Natron • **1 Prise** Salz • **2 EL** Zucker • **1 Päckchen** Vanillezucker • **1 TL** Zimt • **1** säuerlicher Apfel • **2 EL** Butter • **2** Eier • **250 ml** Buttermilch

**Für das Topping:**
• **50 g** Pekannüsse • **2 EL** Butter • **1 Prise** Zimt • **4 EL** Ahornsirup

**Außerdem:**
• **50 g** Butter, zum Braten

**1** Mehl, Backpulver, Natron, Salz, Zucker, Vanillezucker und Zimt in einer Schüssel vermischen. Apfel schälen, Stiel und Kerngehäuse entfernen und fein reiben. Butter im Topf schmelzen und mit Eiern und Buttermilch in einer Schüssel verquirlen.

**2** Die flüssigen Zutaten zügig unter die Mehlmischung rühren. Geriebenen Apfel unterheben. Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Jeweils eine Kelle Teig hineingeben und 1–2 Minuten backen. Wenden und weitere 1–2 Minuten backen. Pancakes bei 80 Grad Umluft im Backofen warm halten.

**3** Für das Topping Pekannüsse grob hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen. Gehackte Pekannüsse zugeben. Mit Zimt bestäuben und mit 2 EL Ahornsirup glasieren.

**4** Pancakes auf Tellern servieren und mit den karamellisierten Pekannüssen toppen. Mit Ahornsirup übergießen und servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten
**Pro Portion:** ca. 663 kcal, 13 g E, 40 g F, 92 g KH

**DAS ORIGINAL**
Die „Spaghetti Nr. 5" von EDEKA Herzstücke eignen sich bestens für das Rezept mit Sauce Bolognese. Probier mal!

**SÜSS-SAUER**
Die Apfelsorte „Magic Star" passt perfekt für die Apfel-Pancakes mit Ahornsirup.

**WIR HEBEN AB!**
Komm mit an Bord der ISS und finde heraus, wie Astronaut:innen im All Essen zubereiten.

VORSCHAU

## Impressum

**VERLAG & HERAUSGEBER**
EDEKA Media GmbH
New-York-Ring 6
22297 Hamburg
Tel.: 0800/3335211
E-Mail: media@edeka.de
Web: edeka.de/yummi

**Geschäftsführung:**
Markus Mosa, Rolf Lange
**Chefredaktion:**
Theresa Selbach (V. i. S. d. P.)
**Kfm. Verlags- und Anzeigenleiter:** Fabian Wolff
**Objektmanagement:**
Aylin Peker

**REDAKTION & LAYOUT**
EDEKA Media GmbH,
C3 Creative Code and Content GmbH
**Redaktionsleitung:**
Marija Ivaschuk
**Redaktion:** Marija Ivaschuk
**Artdirection:** Melanie Kollath
**Bildredaktion:**
Ravenina Prawiradinata
**Lektorat:** Christiane Barth (fr)
**Projektmanagement:**
Annika Tietke, Pia Twyhues

**Lithografie:**
RTK & SRS mediagroup GmbH

**DRUCK & PAPIER**
Evers-Druck GmbH
Ein Unternehmen der Eversfrank Gruppe
Ernst-Günter-Albers-Straße 13
25704 Meldorf
Inhalt gedruckt auf Steinbeis Silk (FSC®-zertifiziert)

**Druckauflage:**
463.340 Exemplare (IVW 3/25)
Erscheinungsweise: 6 x jährlich

**ANZEIGEN**
EDEKA Media GmbH
media.edekaanzeigen@edeka.de



Nachdrucke, auch in Auszügen, nur mit Genehmigung der EDEKA Media. Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt.

FOTOS: SHUTTERSTOCK, EDEKA; ILLUSTRATION: SHUTTERSTOCK

MIX
Papier | Fördert gute Waldnutzung
FSC® C115061


DIE NÄCHSTE YUMMI ERSCHEINT AM 7. APRIL 2026

Die TOGGO Radio **Schlüssel-Schüssel** ist zurück!

# 500€

**für eure Familienkasse.**

**Eure Gewinnchance*:** Montags bis freitags mind. **500€** kassieren. Schlüssel wählen, Tresor öffnen und gemeinsam jubeln. Alle Infos bei TOGGO Radio.

TOGGO radio

* Gewinnspiel vom 26.01. – 20.03.2026, Teilnahmebedingungen auf www.toggoeltern.de und www.toggo.de

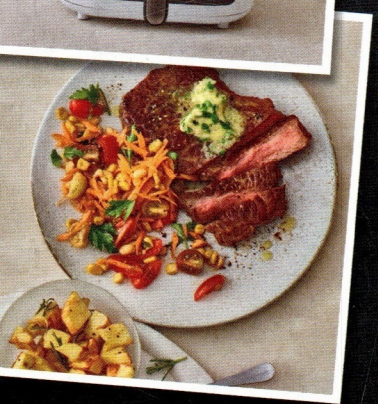
DAS NEUE KOCHBUCH VON EDEKA

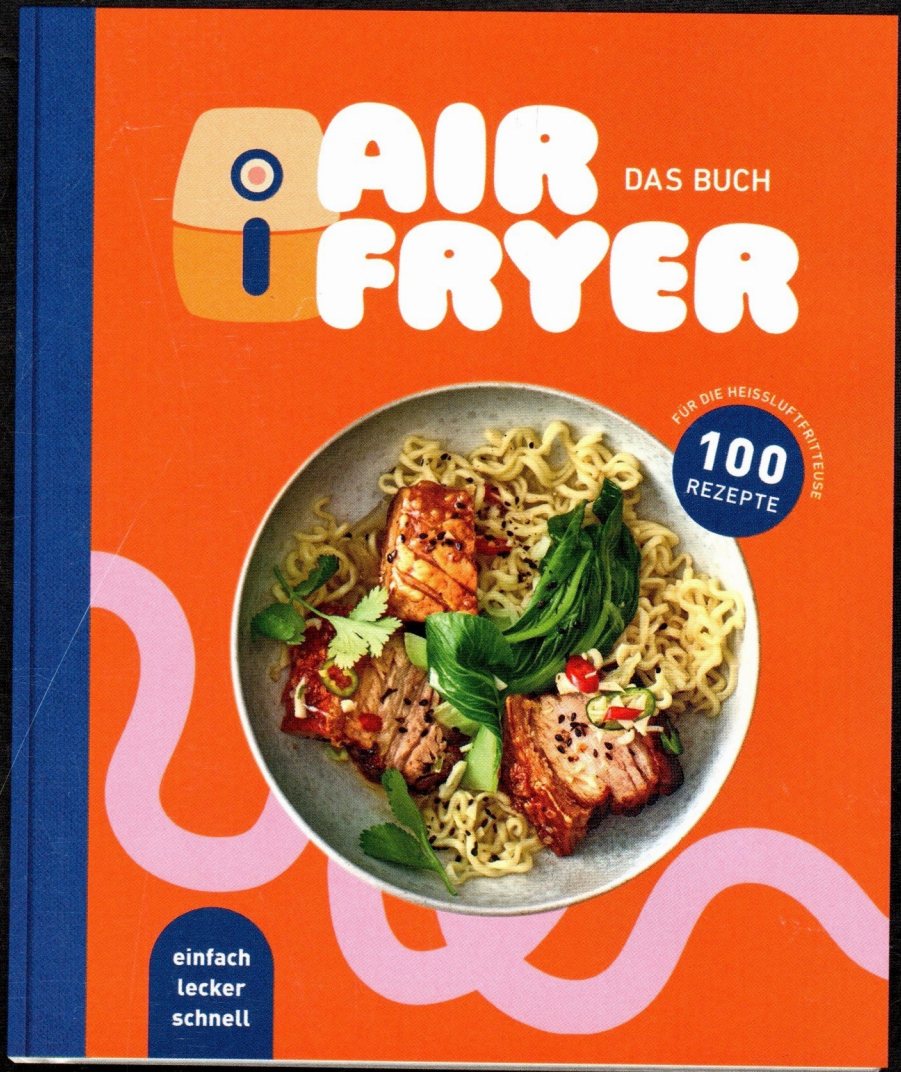
# Heiß. Luft. Liebe.

**100 leckere Rezepte für den Air Fryer:** Von knusprigen Snacks über herzhafte Hauptgerichte bis hin zu süßen Desserts.

**JETZT ERHÄLTLICH**

In allen teilnehmenden EDEKA-Märkten und im Buchhandel






Wir ♥ Lebensmittel.

EDEKA